

# Tipps für Wohnungslose bei Hitze



## Viel trinken!

Wasser, Saftschorlen,  
Kräuter- und Früchtetee

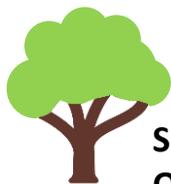


kein Alkohol  
wenig Koffein  
wenig Zucker



## Leichtes Essen:

Obst und Gemüse  
salzhaltige Lebensmittel  
(Brühe, Salzstangen)



Schatten und kühle  
Orte aufsuchen



## Abkühlen:

feuchte Tücher auf Gesicht,  
Nacken und Arme legen



## Sonnencreme



## Kleidung:

locker und hell  
Kopfbedeckung  
Sonnenbrille



Hilfe und Angebote  
aufsuchen



Bei Hitz-Schlag oder Hitze-Erschöpfung  
Notruf wählen: ☎ 112



**KOBLENZ**  
VERBINDET.

Klimaschutz